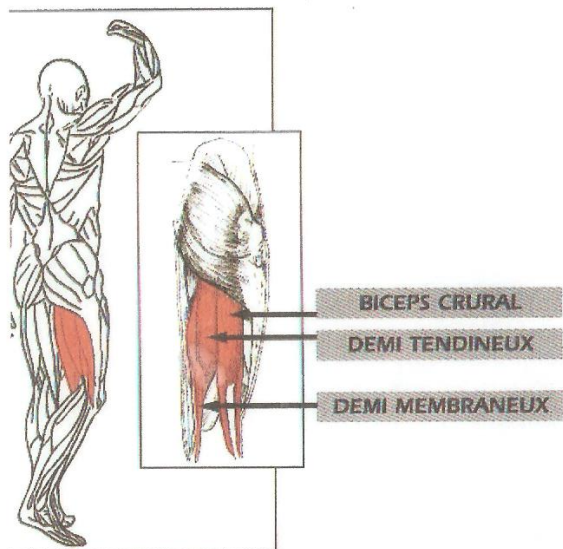
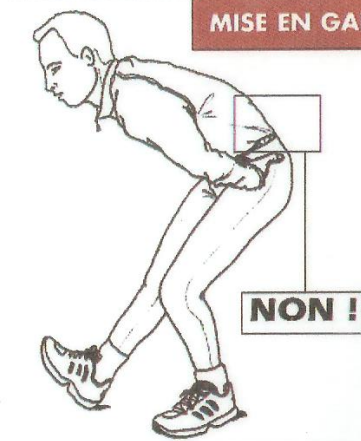


# ISCHIO-JAMBIERS [1]

MUSCLES POSTÉRIEURS DE LA CUISSE



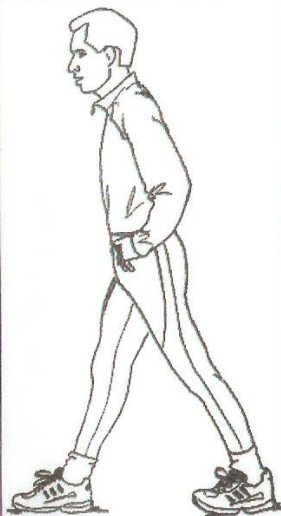
## MISE EN GARDE



◀ LE BAS DU DOS DOIT ÊTRE PLAT

1

### > DÉPART



▶ Placez-vous en fente, pour cela avancer une jambe en avant (genou avant tendu).

2

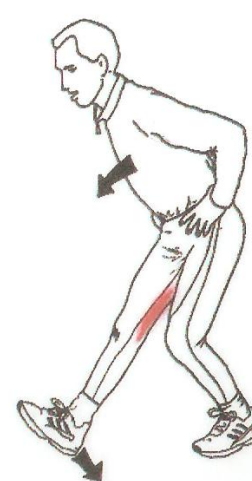
### > ALLONGER



▶ Plier le genou arrière, descendre le corps sur la jambe arrière.  
▶ Remonter la pointe du pied avant.  
▶ Basculer le bassin vers l'avant. (tirer les fesses vers le haut).

3

### > CONTRACTER



▶ Enfoncer le talon dans le sol.  
▶ Descendre la poitrine ou le buste vers le sol.  
▶ Tenir la position 8 s.

4

### > TALONS-FESSE



▶ Talons-fesses rapide pendant 8 à 10 s.